

# VÍZIVÁS

## e-book

Tudd meg, miért is nagyon fontos,  
hogy elegendő vízhez jusson a  
szervezetünk!



# TARTALOM

**1**  
BEVEZETŐ

**2**  
ÉLETTANI SZEREPE

**3**  
AJÁNLÁS

**4**  
TIPPEK



# 1 R É S Z

## BEVEZETŐ

# BEVEZETŐ



*„Amint ő ivott a vízből, felüdült, s visszanyerte erejét.”*

**Bír 15,19b**

Az étkezés területén első lépésként a vízivás szokássá alakítása a cél, hiszen akár fogyni, akár erősödni szeretnénk testben, vagy csak egyszerűen egészségesek lenni, nagyon fontos, hogy **elegendő vízhez jusson a szervezetünk.**

# 2

R É S Z

## ÉLETTANI SZEREPE

# A VÍZ ÉLETTANI SZEREPE a szervezetünkben

igen sokrétű: sejtalkotórész, a vérkeringést teszi lehetővé, befolyásolja a vér összetételét, szerepe van a megfelelő vérnyomás biztosításában, tápanyagok, salakanyagok, gázok szállítását segíti, előmozdítja a megfelelő sav-bázis egyensúly, valamint az ozmotikus nyomás fenntartását, továbbá belső hőmérsékletszabályozó. Így érthető, hogy a krónikus dehidratáltság súlyos egészségügyi

problémákhoz vezethet (pl. szájüregi betegségek, vesekő, légzési nehézségek, csökkenő kognitív funkciók, mentális problémák, fizikai teljesítmény csökkenése). Leginkább veszélyeztetettek az esetleges dehidratáció tekintetében a gyermekek, idősek, várandós és szoptató kismamák, betegek, nehéz fizikai munkát végzők és a sportolók.





## Hogyan maradhat fenn szervezetünkben az egyensúly?

1. Naponta kb. **két és fél liter vizet veszítünk** különböző csatornákon (vizelettel, széklettel, légzéssel és a bőrünkön) keresztül.
2. A *folyadékegyensúly fenntartásához ugyanekkora mennyiségre van szüksége* szervezetünknek, melyet a belső anyagcsere folyamatok során keletkezett ún. oxidációs vízből (kb. 400 ml), élelmiszerekből/ételekből (kb. 0,5 liter) és folyadékok útján (kb. 1,5 liter) tudunk pótolni, hogy helyreálljon a mérleg nyelve.

3  
RÉSZ

AJÁNLÁS





# MENNYI FOLYADÉK ajánlott nekem?



## Az Egészségügyi Világszervezet ajánlása

szerint a napi folyadékbevitel felnőttek esetében: **2-2,5 liter.**

Ennek mértékét emelni kell betegség, forróság, megerőltető munkavégzés vagy sportolás esetén, de fontos, hogy ne essünk túlzásokba sem!

Mostanra egyre több vizsgálat támasztja alá a nem indokolt, *túlzott vízfogyasztás* negatívumait.

Természetesen a fenti mennyiségbe nemcsak a vizet számítjuk bele (kávé, tea, tej, leves, stb.).

Érdeemes azonban szem előtt tartani az egyes **italok kalóriatartalmát.**

(A Magyar Dietetikusok Országos szövetsége is főként a *tiszta víz* fogyasztását szorgalmazza.)

# 4 R É S Z

## TIPPEK



## Mivel segíthetjük az elegendő folyadék fogyasztásunk?

1. Segíthet, ha **kikészítjük** egy palackba vagy kancsóba a napi adagot, így látható, hogy hol állunk.
2. Folyadékválasztásánál **legjobb a víz**, amit ízesíthetünk citromlével, egy-egy karika bio citruskarikával, pár szem friss vagy fagyasztott bogyós gyümölccsel, uborkakarikával, frissen szedett citromfű, menta levéllel vagy levendulavirággal, de jó a cukormentes (gyümölcs, esetleg zöld) tea is.
3. Első lépésként ajánlott a **„vízre cserélés”**, majd a jelenlegi **fogyasztás óvatos emelése** a kívánt mértékig. Alapvetően legegyszerűbb a szomjúságunkra támaszkodni. Nem véletlenül figyelmeztet a szervezetünk arra, hogy vegyünk magunkhoz valamilyen folyadékot.



# ISTEN AJÁNDÉKA a szomjúság

A közelmúltban több tudományos vizsgálat igazolta és írta le részletesen ennek hatásmechanizmusát.

A szomjúság Isten ajándéka számunkra, mellyel életben tart. Sajnos létezik olyan eset, ahol az ember megszokja azt, hogy szomjazik, így ez az igénye egyre inkább kioltódik. Ebben az esetben **fel kell ébresztenünk a testünket** és figyelni, hogyan szokik vissza arra, hogy jelezze folyadékigényét.

Ilyenkor ne késlekedjünk!  
*Segít, ha mindig van nálunk valamilyen innivaló.*

## **Figyeljük testünk jelzéseit:**

- közérzet
- teljesítő képesség
- esetleges fejfájás
- szájszárazság és
- természetesen a *szomjúság*



*Meg kell  
találnunk azt  
az egyensúlyt,  
ahol jól  
érezzük  
magunkat és jól  
működünk.*





## Szia, üdvözöllek!

Hálás vagyok, hogy összeállíthattam nektek ezt az anyagot. Remélem, hogy hasznos volt és a segítségetekre lesz!

Szeretettel,

*Balogh-Pásztói Réka*  
mozgásterapeuta

## Felhasznált irodalom:

1. Armstrong et al.: Mild dehydration affects mood in healthy young women. J Nutr. 2012 Feb; 142(2): 382-8.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22190027/>
2. Figaro M K - Mack G W: Regulation of fluid intake in dehydrated humans: role of oropharyngeal stimulation. Am J Psychol. 1997 Jun;  
272(6 Pt 2): R1740-6.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9227585/>
3. Loyola Medicine: Athletes should drink only when thirsty, according to new guidelines
4. Drinking too much fluid can cause life-threatening hyponatremia. 2015. Clinical Journal of Sport Medicine.  
<https://www.eurekalert.org/news-releases/745185>
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Dietetikai ajánlás. 6. Hidratáció. 2013. [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/diet\\_kisokos\\_6\\_final.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/diet_kisokos_6_final.pdf)

